

保健だより

「糖尿病予備軍」を抜け出そう！

“まだ糖尿病ではないと安心していませんか？”

日本で糖尿病の患者さんはこの50年で50倍にも増えました。一方、糖尿病とは診断されないものの、放置すると糖尿病に進む可能性が高い「糖尿病予備軍」も多くなっています。

糖尿病予備軍は実は「動脈硬化」が進む危険性が高い状態です（自覚症状がないまま太い血管の硬化が確実に進行する）。一般的に血糖値が「境界型」の人を指しますが、「家族に糖尿病の患者さんのいる人」も注意が必要です。

7・8月と、町では「ミニドック」「基本健診」と健康診断がありました。健診結果は、普段見た目ではわからない自分の体、血管の中身をあらわしています。

さてみなさんは健診を受けた後、自分の健診結果をどこまで見直していますか？

見逃されやすい糖尿病予備軍

通常の健康診断で行う糖尿病の検査は、空腹時の血糖値を測ります。

糖尿病では、空腹時にも血糖値が高くなりますが、予備軍の段階では、空腹時血糖値が正常範囲内でも、食後に調べてみると急激に血糖値が高くなる「食後高血糖」であることが多いです。

食後高血糖とは……

インスリンの分泌が遅れ食後の血糖値が急激に上がる。食事とつた糖質は、小腸でブドウ糖に分解・吸収され、血液に溶け込んで、肝臓に運ばれます。

ブドウ糖（以下、糖）が血中に流入すると、すい臓からインスリン（糖を肝臓や筋肉に取り込ませて利用し、血糖値を調節するホルモン）が分泌され、肝臓に流入します。肝臓はインスリンの働きで糖

の大部分を利用しますが、肝臓を通り抜けた糖で全身の血糖値が上がります。

血液中で増えた糖はインスリンの働きで筋肉や脂肪などに取り込まれます。

その結果、健康なときは血液中の糖の量が一定範囲を超えず、血糖値は正常範囲内に保たれるのです。

食後高血糖の原因……

食後は誰でもすぐ血糖値は上がります。しかし、予備軍の場合、次のような理由で食後の血糖値が正常範囲を超えて高くなる場合が多く見られます。

インスリンの働きが低下する、過食や間食を続けていると、脂肪肝になったり、筋肉に脂肪がたまりやすくなります。するとインスリンの働きが低下し、肝臓や筋肉での糖の利用が悪くなります。

そのため、食後の血糖値が高くなりますが、血糖値を下げようとするとインスリンが多く分泌

され、空腹時には血糖値が正常に戻ります。

インスリンの分泌が遅く、少ない

両親のいずれかが糖尿病の人の多くは、体質的にインスリンの分泌が遅く、少なくなっています。

しかし、インスリンの働きはむしろよく、通常、血糖値は正常範囲内にあります。しかし、過食などで働きが少し低下すると、糖を肝臓や筋肉などに取り込むのが不十分になり食後高血糖が起こります。

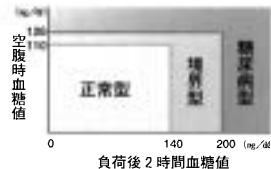
「脂肪肝」とは肝臓に脂肪が蓄積した状態です。

脂肪肝になると、食後に肝臓での糖の取り込みが効率よくできなくなり、糖は全身の血液中に流れ出て行くため、食後血糖が高まりやすくなります。

糖尿病予備軍とは

糖尿病は「空腹時血糖値」と「ブドウ糖負荷試験」でわかる負荷後2時間血糖値の結果などをもとに判定されます。一般的に、糖尿病予備軍とは、下記の表の「境界型」のことを指します。ほかには、家族に糖尿病の患者さんがいる人も注意が必要です。

*今回は、生活習慣が影響して起こる、「2型糖尿病」について取り上げます。



（糖尿病治療ガイド 2004・2005より作成）

食後高血糖を見つけるには……

まずはHbA1cをチェックしましょう。

空腹時血糖値110mg/dl以上の場合には食後高血糖が疑われますが、実際には空腹時血糖値110mg



医療機関で採血して調べる。この約2か月間の平均血糖値が反映される。6.1%以上は糖尿病、5.6%以上6.1%未満は予備軍が疑われる（厚生労働省「糖尿病実態調査」の基準より）。一般に市区町村の行う40歳以上対象の健康診断の項目に含まれている。

で未満でも、食後高血糖であることが少なくありません。

そこで検査結果を見るとき、ぜひ併せてみてほしいのがHbA1cです。

2ヶ月間の平均値を反映しているHbA1cは変動が少なく、血糖値の判断に役立ちます（6.1%以上は糖尿病で、5.6%以上は糖尿病予備軍）。

この値が高ければ、「ブドウ糖負荷試験（空腹で血糖値を測り糖液を飲み30分、1時間、2時間と経過を追って血糖値を測り、血糖値の変化を見ていきま）を受け、食後高血糖かどうかの診断を受けることをお勧めします。

自覚症状がなければ、体の中の変化に意外と気づかず毎日を通じてしまいがちです。

早めに体の傾向を知っておくことで、日ごろのちょっとした生活習慣の見直しですむことも多いです。

もう一度自分の健診結果を見直してみませんか？

子育て支援センター「親子バス遠足」のお知らせ

リュックにお弁当とおやつを持って出かけませんか？自然がいっぱいで、お天気が良ければ水遊びもします。お気軽にご参加下さい。

対象 家庭にいる親子ならどなたでも
日時 9月15日（金）午前10時～午後1時
場所 東神楽森林公園

（雨天：カムイの杜公園「わくわくエッグ」）
持ち物 着替え・帽子・お弁当・敷物・飲み物
参加人数 15組～20組程度（予約制9月1日から受け付けをしますが先着順となります。）
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター

子育て支援センター「よちよち教室」のお知らせ

乳児のお子さんが安心して遊べる場所はないかしらと、お考えのみなさん、親子で楽しく遊びながら、お友達をつくりませんか？

0歳児対象の親子遊びの教室ですが、お兄ちゃんやお姉ちゃんも一緒に参加できます。

対象 0歳児のお子さんとお母さん
日時 9月29日（金）午前10時～正午
内容 赤ちゃん体操、親子遊び、布あそび
福田洋子さんを囲んで「絵本」についての交流会も予定しています。

場所 幼児センター内 子育て支援センター プレイルーム
参加人数 15組程度（事前に予約が必要です。）
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター

「栄養教室」のお知らせ

食事の不適切な摂取、運動不足等によりおこる生活習慣病は年々増加が見られます。この教室では「自分の健康は自分で守る」を柱に健康について学習していき、身近な材料を使って調理実習を行い、バランス・味付け等を確認しながら食生活の見直しと健康を考える機会とします。

（栄養教室は希望する方のみ食生活改善推進員となる単位を取ることができます。）

対象 町民の方ならどなたでも
日時 9月29日（金）10時～12時30分位まで
場所 保健福祉センター
内容 「食物繊維の摂り方レッスン」
講話・調理実習・試食

持ち物 筆記道具・エプロン・三角巾
（食材料の1部として参加者に100円の負担があります。）

申込み・お問い合わせ 役場栄養士まで（☎82-2111内線505）

9月 September

保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係

【9月分】

1日☎ 成人病検診 9:00～11:30
5日☎ リハビリ教室 13:30～15:30
8日☎ ごっくん教室 **申込制** 13:00～14:00
乳幼児健診 13:30～
(通知者以外は14:30～)

14日☎ 子宮・乳がん検診 **予約制**
乳幼児予防接種

| | |
|---------|-------------|
| 三種混合 | 13:45～14:00 |
| B C G | 14:30～14:45 |
| 麻しん・風しん | 15:15～15:30 |

25日☎ 子育て相談 **予約制**
26日☎ リハビリ教室 13:30～15:30
27日☎ 1歳6ヵ月児健診 12:30～
29日☎ 栄養教室 10:00～12:30

※会場は保健福祉センターです！
<地域子育て支援センター> ☎82-5100
<親子遊びの体験教室> **予約制**

1日☎ テーマ「3・4歳児さん 絵の具あそび」...10:00～11:30
8日☎ テーマ「運動遊び」.....10:00～11:30
22日☎ テーマ「お店さんごっこ」.....10:00～11:30
<遊びの広場>(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) ... 9:00～12:00
4日・5日・6日・11日・12日・13日・19日・20日・25日・26日・27日

※会場は幼児センターです。
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター

【10月分】

3日☎ リハビリ教室 25日☎～26日☎
6日☎ もぐもぐ教室 エキノコックス症検診
乳幼児健診 26日☎ 親子ふれあい教室
11日☎ 介護教室 30日☎ 子育て相談
12日☎ 乳幼児予防接種 31日☎ 栄養教室
19日☎ 3歳児健診 リハビリ教室
24日☎ リハビリ教室
(理学療法士による指導)